

ОО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного  
питания №1

Школа №68



СОГЛАСОВАНО  
Школы №68

М Е Н Ю

На 17.01.2024 (среда)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>				
Салат из моркови с сахаром		100	11,48	82
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным		220	61,36	354
Смородиновый чай		200/10	15,20	62
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>		<b>102,79</b>	<b>569</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы отварной		100	8,26	93
Суп из овощей на курином бульоне (с/н)		250	9,15	95
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Курица отварная с соусом		50/50	1,09	176
Пюре из гороха с маслом		180	42,00	290
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>		<b>105,81</b>	<b>863</b>
<b>Полдник</b>				
Пирожок печеный с вареной сгущенкой		100	48,71	373
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
<b>Итого:</b>	<b>54,13</b>		<b>62,81</b>	<b>431</b>
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>249,13</b>		<b>271,41</b>	<b>1863</b>

Для всего меню

В граммах

Белки  
60,19

Жиры  
41,57

Углеводы  
271,41

Витамины в миллиграммах

B1  
0,98

B2  
0,62

C  
27,33

A  
162,17

E  
17,43

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca  
391,58

P  
766,84

Mg  
230,60

Fe  
12,78

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.